



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ № 48 «Росток»  
Н.Н. Григурко

**Перспективное меню для детей младшего дошкольного  
возраста с 1,5 до 3 лет**

**(12 –ти часовое пребывание)**

г. Сургут, 2021 год

Утверждаю:  
Заведующий

Н.Н. Григурко

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>63,00</b>	<b>59,00</b>	<b>175,00</b>	<b>1470,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная .	150	6,22	6,09	22,44	169,44	10/1
	Какао с молоком .	150	3,24	2,65	10,79	79,98	7/3
	Батон с сыром	20/5/10	4,17	6,87	10,35	119,91	/1
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,83</b>	<b>15,81</b>	<b>48,48</b>	<b>391,53</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров .	30	0,27	2,34	0,92	25,86	12/2
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами .	150	4,28	6,61	9,86	112,95	25/4
	Котлеты из говядины	50	7,69	5,53	6,94	110,05	/9
	Каша гречневая рассыпчатая .	110	4,82	4,30	21,75	144,99	1/1
	Компот из кураги .	140	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,64</b>	<b>19,57</b>	<b>70,42</b>	<b>534,43</b>
ПОЛДНИК	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	
	Рулетки с повидлом	40					
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>5,70</b>	<b>6,10</b>	<b>5,70</b>	<b>99,90</b>	
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	30	0,47	2,03	2,70	30,94	23/1
	Рыбное суфле .	60	11,82	6,20	0,92	106,42	110/1
	Картофель в сметане .	110	2,58	3,77	19,25	119,23	24/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай с шиповником .	150	0,17	0,07	7,43	30,99	26/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>23,18</b>	<b>17,43</b>	<b>50,44</b>	<b>444,30</b>	
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>68,00</b>	<b>56,00</b>	<b>188,00</b>	<b>1517,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная .	150	5,11	5,60	21,72	157,71	12/1
	Кофейный напиток с молоком .	150	3,27	2,55	12,97	87,89	/3
	Батон с джемом	20/5/8	1,56	4,23	14,82	102,39	/1
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,39</b>	<b>12,48</b>	<b>53,56</b>	<b>366,89</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
ОБЕД	Салат из тушеного перца .	30	0,32	2,33	1,85	29,61	36/4
	Рассольник .	150	5,03	7,25	10,97	126,04	29/2
	Бигос с мясом	180	12,20	12,07	8,27	191,90	9/2

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кисель из клюквы (брусники) .	140	0,14	0,04	11,71	49,90	27/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,75</b>	<b>22,45</b>	<b>52,66</b>	<b>491,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Булочка домашняя .	50	4,93	3,98	28,36	168,85	3/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,28</b>	<b>8,78</b>	<b>34,36</b>	<b>253,45</b>	
<b>УЖИН</b>	Пюре грушевое (яблочное) с термообработкой	60	0,25	0,19	10,38	44,18	41/7
	Пудинг творожный .	120	23,57	9,22	13,94	232,88	10/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	34,04	10/2
	Чай без сахара	150			0,02	0,06	/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>27,31</b>	<b>12,52</b>	<b>47,91</b>	<b>405,04</b>	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>65,00</b>	<b>61,00</b>	<b>202,00</b>	<b>1603,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" .	150	5,54	5,79	21,86	161,74	2/1
	Какао с молоком .	150	3,24	2,65	10,79	79,98	7/3
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	/1
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,56</b>	<b>12,83</b>	<b>49,18</b>	<b>354,47</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из зеленого горошка (кукурузы) .	30	0,84	2,35	1,88	32,05	6/4
	Суп "Рябчик" .	150	4,95	6,32	8,35	110,01	20/5
	Куриное рагу с картофелем	180	13,20	13,32	23,60	265,06	2/2
	Компот из чернослива .	140	0,21	0,06	11,17	46,99	15/2
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>22,26</b>	<b>22,81</b>	<b>64,86</b>	<b>547,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Крендель в сахаре .	50	4,16	3,69	25,82	153,02	5/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,51</b>	<b>7,44</b>	<b>32,12</b>	<b>229,37</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из редьки и моркови .	40	0,61	3,07	2,64	40,45	28/1
	Рыба, тушеная в сметане	50	11,18	5,76	2,93	106,62	2/1
	Каша перловая рассыпчатая .	110	3,56	3,47	25,47	147,35	3/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий .	150			5,01	20,02	6/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>23,49</b>	<b>17,66</b>	<b>56,19</b>	<b>471,16</b>	





**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>69,00</b>	<b>53,00</b>	<b>197,00</b>	<b>1530,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная)	150	5,99	5,66	21,36	160,37	8/1
	молочная .						
	Кофейный напиток без молока .	150	0,27	0,05	8,27	34,59	/3
	Батон с сыром	20/5/10	4,17	6,87	10,35	119,91	/1
	Мандарин	50	0,40	0,10	3,75	19,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,83</b>	<b>12,68</b>	<b>43,73</b>	<b>333,87</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров .	30	0,27	2,34	0,92	25,86	12/2
	Свекольник с яйцом .	150	6,70	8,87	10,08	143,79	42/3
	Котлеты из курицы	50	7,61	6,13	7,55	118,14	/9
	Капуста тушеная с томатом .	110	2,18	2,21	6,56	56,02	10/1
	Компот из изюма .	140	0,23	0,05	12,57	51,64	23/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>20,05</b>	<b>20,36</b>	<b>57,54</b>	<b>489,33</b>	
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Пирожок с картофилем и печенью	80	10,50	7,17	28,80	221,54	/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>14,55</b>	<b>10,92</b>	<b>45,00</b>	<b>336,29</b>	
УЖИН	Салат из тушеной моркови с яблоком	60	0,52	0,19	8,84	39,18	40/1
	Запеканка с фруктами и творогом .	120	18,43	7,21	17,27	207,69	2/5
	Сладкий молочный подлив из крахмала	30	1,06	0,88	4,45	29,97	8/3
	Чай без сахара	150			0,02	0,06	/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>23,07</b>	<b>9,04</b>	<b>50,44</b>	<b>370,78</b>	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>58,00</b>	<b>54,00</b>	<b>199,00</b>	<b>1516,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная.	150	5,47	5,58	19,73	150,99	7/1
	Какао с молоком .	150	3,24	2,65	10,79	79,98	7/3
	Батон с джемом	20/5/8	1,56	4,23	14,82	102,39	/1
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,47</b>	<b>12,66</b>	<b>50,24</b>	<b>355,56</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
ОБЕД	Салат из тушеного перца .	30	0,32	2,33	1,85	29,61	36/4
	Суп рыбный .	150	6,13	3,21	10,88	96,81	44/1
	Котлеты Домашние	50	7,25	7,63	6,63	125,55	/9
	Макаронные изделия с маслом .	110	3,77	3,49	24,02	142,68	6/1
	Компот из сухих фруктов .	140	0,23	0,05	6,00	49,79	20/3





**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>60,00</b>	<b>183,00</b>	<b>1520,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная .	150	5,72	5,66	20,91	157,49	13/1
	Какао с молоком .	150	3,24	2,65	10,79	79,98	7/3
	Батон с сыром	20/5/10	4,17	6,87	10,35	119,91	/1
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,33</b>	<b>15,33</b>	<b>47,20</b>	<b>380,13</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
ОБЕД	Салат "Зимний" .	30	0,76	2,11	4,20	38,71	21/2
	Суп картофельный с вермишелью .	150	4,25	5,24	11,95	111,88	7/1
	Ласточкино гнездо	70	12,85	11,90	2,82	169,61	29/1
	Морковь в сметане .	110	1,91	5,15	9,81	91,24	25/1
	Компот из кураги .	140	0,52	0,03	11,09	46,70	23/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,35</b>	<b>25,19</b>	<b>59,73</b>	<b>552,02</b>	
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Крендель в сахаре .	50	4,16	3,69	25,82	153,02	5/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>8,51</b>	<b>7,44</b>	<b>32,12</b>	<b>229,37</b>	
УЖИН	Салат из свеклы и яблок	60	0,73	2,11	5,63	44,49	37/2
	Запеканка творожная с морковью .	120	17,20	6,66	14,41	186,35	13/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	34,04	10/2
	Чай без сахара	150			0,02	0,06	/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>21,42</b>	<b>11,88</b>	<b>43,63</b>	<b>358,82</b>	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>65,00</b>	<b>62,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1601,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная.	150	5,77	6,36	18,41	153,93	9/1
	Кофейный напиток с молоком .	150	3,27	2,55	12,97	87,89	/3
	Батон с джемом	20/5/8	1,56	4,23	14,82	102,39	/1
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,80</b>	<b>13,34</b>	<b>51,10</b>	<b>366,41</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
ОБЕД	Салат из тушеного перца .	30	0,32	2,03	1,85	26,91	36/4
	Щи со свежей капустой .	150	4,62	6,61	10,53	117,31	31/3
	Биточки сборные	60	13,46	12,33	2,92	175,14	33/3
	Макаронные изделия с маслом .	110	3,77	3,49	24,02	142,68	6/1
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,50	2,35	1,99	27,48	5/2
	Компот из чернослива .	130	0,18	0,06	10,59	44,43	15/2



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,91</b>	<b>27,63</b>	<b>71,76</b>	<b>627,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Печенье Слободское	40					
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	44,50	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>4,80</b>	<b>3,80</b>	<b>25,80</b>	<b>159,25</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из зеленого горошка (кукурузы) .	30	0,84	2,05	1,88	29,35	6/4
	Рыба, тушеная в томатном соусе	50	11,79	5,35	3,01	107,00	1/1
	Картофель отварной с луком .	110	2,34	4,41	18,64	123,55	20/5
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай с шиповником .	150	0,17	0,07	7,43	30,99	26/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>23,28</b>	<b>17,24</b>	<b>51,10</b>	<b>447,61</b>	
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>71,00</b>	<b>50,00</b>	<b>167,00</b>	<b>1417,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель молочная .	150	5,57	5,63	19,72	151,80	15/1
	Какао с молоком .	150	3,24	2,65	10,79	79,98	7/3
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,54	4,21	10,35	85,45	/1
	Мандарин	50	0,40	0,10	3,75	19,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>10,75</b>	<b>12,59</b>	<b>44,61</b>	<b>336,23</b>	
10 часов	СОК	100					/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>							
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	30	0,47	2,03	2,70	30,94	23/1
	Суп картофельный с помидорами .	150	4,05	5,24	11,03	107,46	5/5
	Суфле из печени .	60	12,14	6,62	3,88	123,64	20/3
	Капуста тушеная с томатом .	110	2,18	2,21	6,56	56,02	10/1
	Компот из сухих фруктов .	140	0,21	0,04	6,00	47,21	20/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>22,11</b>	<b>16,90</b>	<b>50,03</b>	<b>459,15</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,00	
	Расстегай с рыбой .	80	11,60	6,30	25,10	203,09	6/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>16,85</b>	<b>12,30</b>	<b>26,75</b>	<b>284,09</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат грушево-яблочный с сахаром .	60	0,23	0,20	7,73	33,61	33/7
	Запеканка с фруктами и творогом .	120	18,43	7,21	17,27	207,69	2/5
	Подлив киселевый .	30	0,04	0,02	0,54	2,52	11/1
	Чай без сахара	150			0,02	0,06	/3
	Хлеб	40	3,06	0,76	19,86	93,88	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>21,76</b>	<b>8,19</b>	<b>45,42</b>	<b>337,76</b>	







- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9 СГМУП "Комбинат школьного питания", технологическая карта

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №48  
"Росток"  
Н.Н. Григурко



## **Перспективное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет.**

(12-часовое пребывание)

МБДОУ № 48 «Росток»

г. Сургут, 2021 год



Утверждаю:  
Заведующий



**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>76,00</b>	<b>68,00</b>	<b>238,00</b>	<b>1898,00</b>		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная .	200	7,41	7,48	27,72	207,79	10/1	
	Какао с молоком .	200	3,59	2,93	13,27	93,85	7/3	
	Батон с сыром	30/15	6,20	4,86	15,42	130,29	/1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,20	15,27	56,41	431,93		
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0	
ИТОГО ЗА 10 часов			0,50	0,10	10,10	86,00		
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров .	30	0,28	2,04	1,10	23,92	12/2	
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами .	200	4,63	7,69	12,15	132,96	25/4	
	Котлеты из говядины	70	10,79	8,35	9,74	159,79	/9	
	Каша гречневая рассыпчатая .	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1	
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3	
	Компот лимонный .	180	0,12	0,01	9,37	40,22	16/3	
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			27,80	26,87	94,66	727,08	
	ПОЛДНИК	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
Рулетики с повидлом		40						
Апельсины		70	0,63	0,14	5,67	26,46		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,93	7,34	7,65	123,66		
УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	40	0,64	2,04	3,67	35,60	23/1	
	Рыбное суфле .	70	12,18	7,76	1,28	124,00	110/1	
	Картофель в сметане .	150	3,66	5,66	27,11	170,83	24/1	
	Яйцо отварное	0,5	2,54	2,30	0,14	31,42	327/1	
	Чай с шиповником .	200	0,34	0,14	11,84	49,95	26/3	
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1	
ИТОГО ЗА УЖИН			23,19	18,85	68,87	529,15		
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>80,00</b>	<b>60,00</b>	<b>241,00</b>	<b>1855,00</b>		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная .	200	6,07	6,87	27,37	195,62	12/1	
	Кофейный напиток с молоком .	200	3,62	2,81	14,69	98,55	/3	
	Батон с джемом	30/8	2,27	0,89	19,89	95,54	/1	
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,28	10,89	69,79	425,23		
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0	
ИТОГО ЗА 10 часов			0,50	0,10	10,10	86,00		
ОБЕД	Салат из тушеного перца .	30	0,32	2,03	1,85	26,91	36/4	
	Рассольник .	200	4,73	7,70	14,04	140,83	29/2	
	Бигос с мясом	220	14,68	15,44	10,29	240,33	9/2	

**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кисель из клюквы (брусники) .	180	0,15	0,05	13,05	55,68	27/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>23,71</b>	<b>26,17</b>	<b>64,06</b>	<b>581,10</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Булочка домашняя .	70	6,20	5,02	36,81	217,11	3/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11,42</b>	<b>10,78</b>	<b>44,01</b>	<b>318,63</b>	
<b>УЖИН</b>	Пюре грушевое (яблочное) с термообработкой	40	0,18	0,13	7,52	32,00	41/7
	Пудинг творожный .	150	28,34	11,10	19,60	291,64	10/3
	Подлив киселевый .	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>32,40</b>	<b>12,21</b>	<b>52,65</b>	<b>444,21</b>	
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>78,00</b>	<b>73,00</b>	<b>265,00</b>	<b>2056,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба" .	200	6,52	7,10	26,62	196,49	2/1
	Какао с молоком .	200	3,59	2,93	13,27	93,85	7/3
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,72</b>	<b>14,77</b>	<b>63,62</b>	<b>438,39</b>	
<b>10 часов</b>	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из тушеной капусты .	30	0,55	2,54	1,91	32,89	44/2
	Суп "Рябчик" .	200	5,23	7,20	10,50	127,74	20/5
	Куриное рагу с картофелем	220	15,39	16,71	25,87	312,86	2/2
	Компот из чернослива .	180	0,30	0,09	14,47	61,22	15/2
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>25,30</b>	<b>27,49</b>	<b>77,58</b>	<b>652,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Ватрушка с яблоком .	75	4,67	5,34	32,28	195,71	8/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,89</b>	<b>9,84</b>	<b>39,84</b>	<b>287,33</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из редьки и моркови .	40	0,61	2,07	2,64	31,46	28/1
	Рыба, тушеная в сметане	70	15,44	8,16	4,88	151,95	2/1
	Каша перловая рассыпчатая .	150	4,70	4,90	33,53	197,00	3/1
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай полусладкий .	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>29,66</b>	<b>20,68</b>	<b>74,16</b>	<b>592,61</b>	
<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>85,00</b>	<b>63,00</b>	<b>269,00</b>	<b>2019,00</b>	





**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная (кукурузная) молочная .	200	7,06	6,94	26,03	194,81	8/1
	Кофейный напиток без молока .	200	0,32	0,06	10,52	43,91	/3
	Батон с сыром	30/15	6,20	4,86	15,42	130,29	/1
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	71,20	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			14,78	11,94	67,33	440,21
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			0,50	0,10	10,10	86,00	
ОБЕД	Салат из огурцов и помидоров .	30	0,28	2,04	1,10	23,92	12/2
	Свекольник с яйцом .	200	6,45	9,48	11,68	154,21	42/3
	Котлеты из курицы	70	10,58	9,13	10,50	169,68	/9
	Капуста тушеная с томатом .	150	3,07	4,37	9,22	89,98	10/1
	Компот из изюма .	180	0,25	0,06	14,23	58,40	23/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			24,46	26,03	71,56	613,54
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Пирожок с картофилем и печенью	105	12,98	9,09	38,13	286,10	/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			17,84	13,59	57,57	423,80	
УЖИН	Салат из тушеной моркови с яблоком	60	0,52	0,19	8,84	39,18	40/1
	Запеканка с фруктами и творогом .	150	21,96	8,84	22,21	256,22	2/5
	Сладкий молочный подлив из крахмала	40	1,36	1,13	6,72	42,63	8/3
	Печенье Слободское	20					
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			27,67	11,11	62,62	455,45	
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>71,00</b>	<b>75,00</b>	<b>254,00</b>	<b>1983,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная.	200	6,59	6,85	25,21	188,88	7/1
	Какао с молоком .	200	3,59	2,93	13,27	93,85	7/3
	Батон с джемом	30/8	2,27	0,89	19,89	95,54	/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			12,45	10,67	58,37	378,27	
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			0,50	0,10	10,10	86,00	
ОБЕД	Салат из тушеного перца .	30	0,32	2,03	1,85	26,91	36/4
	Суп рыбный .	200	6,84	3,71	11,56	106,91	44/1
	Котлеты Домашние	70	10,06	11,20	9,20	179,66	/9
	Макаронные изделия с маслом .	150	5,55	5,00	35,33	208,65	6/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	42,05	5/2
	Компот лимонный .	180	0,12	0,01	8,37	36,23	16/3



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,44</b>	<b>26,39</b>	<b>94,22</b>	<b>717,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40	
	Печенье Листики	40	2,92	10,08	23,60	196,80	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>9,54</b>	<b>17,52</b>	<b>33,82</b>	<b>330,40</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая конс .	40	0,40	2,60	2,00	21,20	57/0
	Суфле из печени .	70	13,94	8,67	4,77	152,84	20/3
	Гарнир свекльно-морковный .	150	2,60	7,47	13,74	129,45	19/1
	Чай с шиповником .	200	0,34	0,14	11,84	49,95	26/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>21,11</b>	<b>19,83</b>	<b>57,18</b>	<b>470,79</b>	
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>69,00</b>	<b>67,00</b>	<b>274,00</b>	<b>2008,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная (кукурузная)	200	7,06	6,94	26,03	194,81	8/1
	молочная .						
	Кофейный напиток с молоком .	200	3,62	2,81	14,69	98,55	/3
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>13,60</b>	<b>14,39</b>	<b>61,88</b>	<b>431,47</b>	
<b>10 часов</b>	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из огурцов и помидоров .	30	0,28	2,04	1,10	23,92	12/2
	Щи из свежей капусты без картофеля .	200	4,15	7,50	4,54	99,29	33/1
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,74	14/3
	Кисель из клюквы (брусники) .	180	0,16	0,05	12,85	55,02	27/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>22,91</b>	<b>26,36</b>	<b>68,01</b>	<b>594,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Булочка домашняя .	70	6,20	5,02	36,81	217,11	3/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11,42</b>	<b>10,78</b>	<b>44,01</b>	<b>318,63</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из томатов в с/с	40	0,47	3,04	1,56	35,67	31/1
	Котлеты из рыбы	70	10,21	3,41	9,42	111,26	/9
	Каша перловая рассыпчатая .	150	5,17	4,96	36,88	212,74	3/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	42,05	5/2
	Чай с лимоном .	200	0,06	0,01	14,20	58,27	19/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>20,46</b>	<b>15,86</b>	<b>89,97</b>	<b>577,34</b>	



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>88,00</b>	<b>72,00</b>	<b>256,00</b>	<b>2050,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная .	200	6,73	6,94	25,48	191,29	13/1
	Какао с молоком .	200	3,59	2,93	13,27	93,85	7/3
	Батон с сыром	30/15	6,20	4,86	15,42	130,29	/1
	Яблоки	80	0,32	0,32	7,84	35,52	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>16,84</b>	<b>15,05</b>	<b>62,01</b>	<b>450,95</b>	
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
ОБЕД	Салат "Зимний" .	40	1,11	3,15	6,17	57,40	21/2
	Суп картофельный с вермишелью .	200	4,67	6,13	14,94	133,66	7/1
	Ласточкино гнездо	85	14,85	13,55	3,53	195,10	29/1
	Капуста белокачанная с фасолью, тушёная в сметане .	150	7,90	6,84	19,53	172,29	23/1
	Компот из кураги .	180	0,57	0,03	12,60	52,97	23/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>32,93</b>	<b>30,65</b>	<b>81,60</b>	<b>728,77</b>
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Крендель в сахаре .	70	6,05	5,43	40,04	233,16	5/3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>11,27</b>	<b>9,93</b>	<b>47,60</b>	<b>324,78</b>	
УЖИН	Салат из свеклы и яблок	60	0,73	3,11	5,63	53,48	37/2
	Запеканка творожная с морковью .	150	21,74	8,46	18,64	237,59	13/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	51,19	10/2
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>26,89</b>	<b>16,00</b>	<b>54,62</b>	<b>459,68</b>	
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>76,00</b>	<b>69,00</b>	<b>272,00</b>	<b>2042,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" молочная.	200	6,99	7,89	23,45	192,80	9/1
	Кофейный напиток с молоком .	200	3,62	2,81	14,69	98,55	/3
	Батон с джемом	30/8	2,27	0,89	19,89	95,54	/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,88</b>	<b>11,59</b>	<b>58,03</b>	<b>386,89</b>	
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
ОБЕД	Салат из тушеного перца .	30	0,32	2,03	1,85	26,91	36/4
	Суп крестьянский с пшеном .	200	5,38	7,83	16,19	153,36	16/3
	Биточки сборные	80	15,66	14,15	3,73	203,26	33/3
	Макаронные изделия с маслом .	150	5,55	5,00	35,33	208,65	6/1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,72	3,49	3,08	42,05	5/2
	Компот из чернослива .	180	0,30	0,09	14,47	61,22	15/2



**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>31,76</b>	<b>33,54</b>	<b>99,48</b>	<b>812,80</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Печенье Слободское	40					
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	71,20	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>6,06</b>	<b>4,58</b>	<b>34,80</b>	<b>208,90</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из тушеной моркови с луком	30	0,45	2,54	2,46	34,53	43/4
	Рыба, тушеная в томатном соусе	70	11,97	4,16	4,88	105,00	1/1
	Картофель отварной с луком .	150	3,22	6,97	25,51	177,65	20/5
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Чай с шиповником .	200	0,34	0,14	11,84	49,95	26/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>24,89</b>	<b>19,36</b>	<b>69,80</b>	<b>547,32</b>	
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>93,00</b>	<b>64,00</b>	<b>219,00</b>	<b>1890,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель молочная .	200	6,40	6,87	23,08	179,82	15/1
	Какао с молоком .	200	3,59	2,93	13,27	93,85	7/3
	Батон с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65	/1
	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	26,46	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>12,91</b>	<b>14,44</b>	<b>57,51</b>	<b>411,78</b>	
<b>10 часов</b>	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>			<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>86,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с чесноком	40	0,64	2,04	3,67	35,60	23/1
	Суп рисовый с чесноком .	200	4,49	6,11	15,30	134,20	12/2
	Суфле из печени .	70	13,94	8,67	4,77	152,84	20/3
	Капуста тушеная с томатом .	150	3,07	4,37	9,22	89,98	10/1
	Компот из сухих фруктов .	180	0,30	0,06	7,00	61,53	20/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>26,27</b>	<b>22,20</b>	<b>64,79</b>	<b>591,50</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,20	
	Расстегай с рыбой .	100	14,24	7,95	31,10	253,02	6/1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>			<b>20,54</b>	<b>15,15</b>	<b>33,08</b>	<b>350,22</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат грушево-яблочный с сахаром .	60	0,23	0,20	7,73	33,61	33/7
	Пудинг творожный с курагой (изюмом) .	150	28,45	11,09	20,57	295,86	9/3
	Подлив киселевый .	40	0,05	0,03	0,68	3,15	11/1
	Чай без сахара	200			0,02	0,07	/3
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>			<b>32,56</b>	<b>12,27</b>	<b>53,83</b>	<b>450,04</b>	





**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ № 48 "Росток"

Приложение №8  
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>79,00</b>	<b>84,00</b>	<b>239,00</b>	<b>2055,00</b>		
ЗАВТРАК	Салат из зеленого горошка (кукурузы) .	30	0,84	2,06	1,96	29,64	6/4	
	Омлет натуральный с маслом	100/5	11,10	15,58	2,04	192,70	110/1	
	Кофейный напиток с молоком .	200	3,62	2,81	14,69	98,55	/3	
	Батон с сыром	30/15	6,20	4,86	15,42	130,29	/1	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			21,76	25,31	34,11	451,18	
10 часов	СОК	100	0,50	0,10	10,10	86,00	/0	
<b>ИТОГО ЗА 10 часов</b>				0,50	0,10	10,10	86,00	
ОБЕД	Салат из редьки и моркови .	40	0,61	3,07	2,64	40,45	28/1	
	Суп овощной .	200	4,81	7,69	12,41	134,70	23/3	
	Котлеты, биточки (говяжьи)	70	12,31	11,25	3,39	163,68	4/3	
	Картофельное пюре .	150	3,35	5,58	21,05	147,80	9/1	
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3	
	Компот из изюма .	180	0,25	0,06	14,23	58,40	23/3	
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			25,70	30,10	81,68	690,47	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52		
	Печенье Фигурное	40	2,36	6,80	27,16	179,20		
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	36,40		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>				7,90	12,80	42,60	317,12	
УЖИН	Винегрет	40	0,71	2,09	3,61	35,98	30/1	
	Бефстроганов из печени .	80	12,26	6,61	6,57	132,84	21/3	
	Каша гречневая рассыпчатая .	150	6,35	6,00	28,63	193,90	1/1	
	Чай с лимоном .	200	0,06	0,01	7,22	30,32	19/3	
	Хлеб	50	3,83	0,95	24,83	117,35	/1	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>				23,21	15,66	70,86	510,39	
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П</b>			<b>796,00</b>	<b>695,00</b>	<b>2527,00</b>	<b>19856,00</b>		
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>80,00</b>	<b>70,00</b>	<b>253,00</b>	<b>1986,00</b>		
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>16,00</b>	<b>31,50</b>	<b>50,90</b>			

Сформировано 14:08 20.02.21

Страница 7

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"



- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9 СГМУП "Комбинат школьного питания", технологическая карта